

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **27**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



手遊び歌には
いいことがいっぱい♪

「これっくらいの～おべんとうばこに～♪」で始まる「おべんとうばこのうた」などの手遊び歌は、赤ちゃんの心と体の発達においてさまざまな効果をもたらします。

〈効果の例〉

- *手を動かす訓練になる
- *言葉の発達を促す
- *協調運動(別々の動きを一度に行うこと)が身に付く
- *知育(知的能力を育て、知識を習得させるための教育)につながる

また、赤ちゃんに関わる大人と赤ちゃんの間に「愛着(心のつながり)」が形成されやすくなるともいわれています。小さい頃に愛着が形成されないと、大人になって人間関係がうまく築けないことにつながる恐れもあるため、手遊び歌でコミュニケーションをとることをおすすめします。手遊び歌は成長面で良い影響を与えてくれるだけではなく、他の遊びにはないメリットがあります。

手遊び歌の4つのメリット

- ①道具が要らない…オムツ替えなどのお世話の間にも簡単に始められます。
- ②どこでもできる…病院の待合室のような、赤ちゃんが退屈してしまう場所でも行えます。
- ③簡単にスキンシップがとれる…赤ちゃんと一緒に自然に触れ合うことができます。
- ④幅広い年代で楽しめる…赤ちゃんから小学校低学年くらいの年齢でも楽しめます。

どんな歌でも、親子で楽しむことができればそれは立派な手遊び歌です。パパとママでオリジナルの歌を作って遊んでみてもいいですね。保健センターでは、生後3か月の赤ちゃんを対象に「赤ちゃん教室」を開催しており、母子保健推進員が手遊び歌の実演を行っています。赤ちゃんとのリラックスのために、ママ友づくりのきっかけに、ぜひご参加ください。

参考文献：「ステキなママになるための子育てメソッド」



いもママの
おすすめレシピ

材料	分量
マイタケ	1パック(約100g)
塩昆布	ふたつまみ(約5g)
オリーブオイル (またはバター)	小さじ1弱(3g)
※エネルギー(約48kcal)、食塩相当量(約0.9g)	



忙しいときに簡単一品♪ 「マイタケの塩昆布炒め」

【作り方】

- ①マイタケを食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ほぐしたマイタケと塩昆布を入れて炒める。
- ③マイタケに火が通ったら出来上がり！

【Point】

- ▽キュウリやレタスなどの野菜と一緒にパンにのせたり、トルティーヤの皮に巻いたりしておしゃれな朝ご飯に♪
- ▽写真はレモン味のカニカマと一緒にのせています。赤や黄色の食べ物と一緒に盛り付けると、見た目にも鮮やかできれいです♪